

報 告

健康づくりを目的とした講座が参加者の心理的健康に与える影響

藤原朝洋*・山本真由美**

The significance of experience to a psychotherapy aiming
for mental health promotion at an extension course

Tomohiro FUJIWARA, Mayumi YAMAMOTO

要 旨

本報告では、徳島大学大学開放実践センターにおける公開講座で健康づくりを目的とした心理療法を体験することが参加者にとってどのような意義があったのかについて検討した。7名の参加者に対して、健康づくりを目的とした心理療法を実施し、その感想と実施前後の抑うつ傾向と人生満足度の分析をおこなった。その結果、参加者の抑うつ傾向と人生満足度の肯定的変化が確認された。参加者間の交流を基礎とした心理療法の体験が参加者に様々な気づきを促したことがその要因として考えられる。

1. はじめに

総務省統計局⁽¹⁾の人口推計では2016年9月1日現在で、日本の人口は1億2690万人で前年同月に比べ16万人減少している。一方で65才以上の高齢者人口は3454万人で総人口に占める割合は27.2%となり、高齢者の人口、総人口に占める割合は過去最高となった。前年⁽²⁾(3379万人26.6%)と比較し75万人、0.6ポイント増と大きく増加しており、今後も増加傾向は続くと言われている。また、80歳以上人口も1000万人を超えるなど、超高齢社会への対応が喫緊の課題となっている。2005年の介護保険制度改革で予防重視型システムへの転換⁽³⁾が行われた事で、予防給付や地域支援事業が創設されるなど高齢者支援の現場が地域にも広がる事となった。これに伴い、我が国の臨床心理学の分野でも、従来の援助対象であった施設入居高齢者や障害高齢者のみならず、比較的健康的な地域在住高齢者に対する援助についての研究の重要性が認識され始めている。

比較的健康的な地域在住高齢者に対する臨床心理学的援助は、多くの地域では健康づくり活動として実践されるケースが多いが、多岐にわたる実践の広がりには比して、その報告や研究は限定的であ

* 徳島大学 保健管理・総合相談センター

** 徳島大学大学院 総合科学研究部

る。そこで筆者らが実施した地域住民を対象とした健康づくりを目的とした公開講座の報告をまとめることで、この分野における臨床心理学の展開の一助となればと考える。

2. 目的

本論文では徳島大学大学開放実践センターにおける健康づくりを目的とした公開講座を報告する。講座には地域住民7名が参加し、講座の中で健康づくりを目的とした心理療法を体験した。実施した心理療法は回想法、心理劇、動作法で、いずれも比較的健康な成人を対象に健康づくり活動として用いられることが多い。講座ではGDS短縮版(抑うつテスト)と改定PGCモラル・スケール(生活満足度テスト)を参加前後で実施している。これらの点数の変化と参加者に毎回提出してもらった感想シートの結果から、健康づくりを目的とした講座が参加者の心理的健康に与える影響を検討したい。

3. 講座の概要

2016年5月から7月にかけて「心と身体の健康を考える」の講座を開講した。講座の実施回数は10回で、参加者は40代後半から80代前半の女性6名、男性1名の合計7名であった。それぞれをA～Gとするが個々の年齢と性別は、個人の特定を避けるためここでは明記しない。なお、講座で得たデータを公開することについては、全参加者から書面での了承を得ている。

講座では、①心身の健康について心理学的に考えること、②臨床心理学の技法による健康づくりを体験し、自身の健康について気づきを得ることを目的とした。各回の授業内容は表1の通りである。

表1. 各回の授業内容

第一回	【講義】健康とは何か
第二回	【講義と実習】傾聴訓練①
第三回	【実習】傾聴訓練②
第四回	【講義と実習】回想法①
第五回	【実習】回想法②
第六回	【講義と実習】心理劇①
第七回	【実習】心理劇②
第八回	【講義と実習】動作法①
第九回	【実習】動作法②
第十回	振り返りとまとめ(座談会)

第一回の授業では、健康とは何か、医学的な健康と心理学的な健康の違い、回想法、心理劇、動作法についての講義をおこなった。第二回、第三回の授業では参加者間の関係づくりの基礎となる傾聴について講義と実習をおこなった。第四回と第五回で回想法の講義と実習、第六回と第七回で心理劇の講義と実習、第八回と第九回で動作法の講義と実習をおこなった。それぞれの授業で実

習をおこなう際には、体を動かし、会話をし易い心持ちになれるようにウォーミングアップとして簡単なゲームをおこなっている。第十回の授業は参加者からそれぞれ感想を語ってもらう座談会をおこなった。各回の授業では終了後に感想と満足度を、第十回の授業では講座全体の感想と満足度を振り返りシートに記入してもらった。また、第一回と第十回の授業では参加者の心の健康セルフチェックとして、GDS 短縮版（抑うつテスト）と改定 PGC モラール・スケール（生活満足度テスト）を実施している。

4. 参加者の感想と満足度

各授業では参加者に感想と満足度を振り返りシートに記入してもらい提出してもらっている。満足度は「今回の活動はあなたにとってどの程度良いものでしたか？当てはまるものを○で囲んでください」とし、「とても良い（5点）、良い（4点）、どちらでもない（3点）、良くない（2点）、全く良くない（1点）」の5段階で評価してもらった。また感想は「①その理由をお書きください、②今回の活動であなたはどんな気づきを得ましたか、③それらの気づきはあなたにとって役立つものですか？その理由もお書きください」の3点について記入してもらった。なお文中で個人が特定できる情報については、筆者が【 】で抽象的な言葉に置き換えている。以下、授業の感想と満足度は表2～11の通りである。

表2. 第一回授業（【講義】健康とは何か）感想

A	欠席	欠席
B	①心理に含まれる状況を冷静に分析する。 ②無意識で行動し、身体に作用している部分がある。 ③緊張時の対処に役立つ	4
C	①以前より心理学的なことを学びたいと思い参加し、これまでの私の人生において、経験したことを通して何か考えさせられる良い機会ができそうだという興味関心が湧いてきたように思う。 ②結構いろいろな経験をしたつもりであるが、それは限られた枠の中でのことであり、他の方の人生経験を通して、様々な生き方、価値観等、知り考えさせられる活動になることを期待したい。 ③まだ一回目なので今後の心理療法などを通して学びたいと思い楽しみにしていきたい。	4
D	①さわやかな先生方に接することができ、分かり易く、丁寧に指導して頂けるので、一番に安心と信頼を基にして学ぶことができるので楽しみに思えること。 ①今迄の人生を振り返ることの大切さ、そして人間関係の中で解りにくい点をグループを通して自分の心を知ることができる点に期待しています。 ③私の中に人とのつながりは大切なことなので、たくさん例を訊かせて頂き、よりよい人生を歩みたいと思います。	5
E	①普段【仕事】を行っているが、心理の勉強は初めて。先生が話される内容すべてが新鮮でした。 ②回想法は無意識の内に自分自身に行っていたなど発見。 ③知人より悩み相談をされる事もありますが、無意識の内におこなっていた回想法が、心理学に基づくものだと知って安心しました。	4
F	①先生の講義が主だったから。先生の講義がわかりやすくて良かったから。 ②抑うつのテストと生活満足度のテストで心の健康状態があまり望ましくないのではないかと考えた。自分のことというよりも、自分以外の近しい人の悩みや病気を勝手に代弁して心配しているように思う。人間観察が好きなんだと感じた。 ③役に立つ。1. 自分以外の近しい人のことで悩むほど自分には余裕がある。2. 自分以外の人は本当に病気のことで悩んだりしていないのに、自分が気にすることが意味のないこと。やっぱり人間観察が好きなんだ・・・。	4
G	未提出	未提出

表3. 第二回授業（【講義と実習】 傾聴訓練①）感想

A	①勉強中です。 ②自分は色々と思いつけなかった。 ③人前で話ができること	4
B	欠席	欠席
C	①人それぞれの人生があり、色々な意味で勉強になると思う。 ②その人のエリアを把握して質問することを考えていかなければ(特に初対面の人)と思う。踏み込んではいけない領域への気遣いが必要。 ③いつも心がけてはいるが、調子づいて話が盛り上がると、余計なことを言ってしまうように。	4
D	①人間関係で悩んでいた私ですが、そんなに深く思うこと無く軽く接する事が何より大切だと思いました。 ②人それぞれ姿が違うように、色々な考え方思い方があるのだなあと、なんとなくホッとする自分があることに気づきました。 ③これからの人生を楽しく過ごしていくためには嫌うこと無く、好きと思える自分作りにとても役立つと思います。都市を重ねる度に美しい心でいたいから。	5
E	①これからこのメンバーで授業を進めるにあたり、お互いのことが少し知ることができて良かった。 ②以外に質問をする難しさ、相手の話をしっかり聞く難しさ。 ③聴こうとしないと聴けないことがわかった。	4
F	①みなさん楽しく話されているのが影響的です。 ②みなさん話したら生き生きとされているように見えたのが影響的でした。みなさんこれだけしゃべれるから大丈夫だと感じた。 ③みなさん話したらいきいきされているように見えたのが影響的でした。自分もやはり生き生きしていたと思う。	4
G	①私自身、話下手だったので、人前で話すことに大変勇気が必要だった。 ②自分の思いを相手に伝えることの難しさをしみじみ感じた。 ③「記者会見」という実習を経験して、自分の苦手であった会話術を再確認した。今後も努力しなければならないと痛感した点が非常に良かった。	5

表4. 第三回授業（【実習】 傾聴訓練②）感想

A	①自分の心を広く持つ ②自分の生き方、解っていないものに気付く ③色々あります。勉強中です。	4
B	①逆の状態を体験することで心の動きの変化の比較ができる。 ②傾聴してもらえる友人が多くいる自分は幸福である。時間を共有することで、テーマから話が広がっていく。 ③和む空気を体感できた。	4
C	①他人との対応には相手の様子を伺いながら、その人の気持ちを感じ取ることが大切だと、平日頃から思っているが、意識をもっと心がけようと思った。 ②人の話を聞くに対して、身内の場合は聞く態度でなくてももしっかり話をする私だが、逆に人の話を聞くのは相手をよく見て空気を読むようにはしているが、結構難しいと感じる場合もあり、気をつけなければならないと思う。 ③つい忘れがちだが、他人を傷つけないように人に優しくを念頭に、生活の中で気をつけなければならないと思う。	4
D	①今までの自分のわがままを反省させて頂きました。気づきを与えて頂きありがとうございます。 ②傾聴する姿勢によって、自分の性格も変わるのだなあと思いました。 ③柔らかな自分づくりができることによって、これからの生活がより心地よく過ごせるのはと思い、楽しい日々が待っているような期待感が満杯です。	5
E	欠席	欠席
F	①色々なお話が聞けたのが良かったです。 ②人の話を聞いてはいるのだが、心に残らない。心に残らないことによってトラブルになることもある。心に残るように人の話を聞くことも大切。 ③心に残るように人の話をもっと聞けたら回避させられるトラブルもあるのではないかな。	4
G	①傾聴の難しさや大切さがわかったこと。回想法については昔の子供時代に思いを馳せる機会が得られたことへの感謝の念があります。 ②人との接し方について今一度考える必要があるのではないだろうか？と思える機会を得たこと。 ③今まで人に対して誠実に接してはいたのですが、再び人と接する時の大切さを勉強しなければならないことを痛感した。	4

表5. 第四回授業（【講義と実習】 回想法①）感想

A	①自分は苦労したと思っていたが、皆さんの話を聞いていると、それぞれ色々な人生うちあけて話を聞くことができ良かった ②信らい合って本音で話し合える仲間です。 ③自分は年代が違うので聞く耳はあります。	5
B	①他人の生きてきたお話を聞くことが色々な人生があると知る意義があるから。 ②自分は辛い話をするので反響するのを良しとはしないが、過去をすべて飲み込んで、今の自分の存在を認めることができている。 ③高齢者(長い時間を生きること)の経験には多くの学びも含まれている。	4
C	欠席	欠席
D	①お話を聞かせていただいた時の心地よさ、久しぶりに感じさせていただいたと思います。悔いのない人生が送れそうです。 ②今まで知らなかった人と共有できた時間を宝物のように思います。 ③いろんな性格の方がいらっしやいますが、丸い輪を描いて笑顔を決めさずお付き合いができそうに思います。	5
E	①皆さん、青春＝勉強なのかな？私の中では青春＝恋というイメージだったのですが。 ②親子関係ってやはり重要なのだな～と、年齢を重ねた方でもそこが起点になっているのですね。 ③現在進行中の【問題】の大変参考になりました。	4
F	①みなさんが笑顔で話をされていたから。 ②自分の体験を話すことで「しようか」の気持ちが起こる。自分でも気づかないところで自分も変化していつている。人の話を聞くことは大変エネルギーを使う。 ③役立つ。良い方に変りたいと思うとき、変化がないと感じながら続けていくよりは自分は変化していつている、ただ気づかないだけだと思うほうが助かる。	4
G	①他人の違う青春時代が聞くことができ、楽しい思いで過ごせた。 ②他人を見て、自分が見えてきた感がある。 ③役立つ。、役立たないは別として良かった。	4

表6. 第五回授業（【実習】 回想法②）感想

A	①皆、深い心の思いを素直に出している ②家庭環境が違って、生き方が違っている。 ③人生の生き方に役立つと思います。	4
B	①子供の頃というテーマであったので気持ちが和んだ。 ②他者の話を聞くことは共通点、相違点を含め、自分の中にある部分の引き出しを開けてみる機会になる。 ③過去の思い出は楽しいことばかりではないが、その時点での自分の環境や恵まれていたこともあるという観点から振り返る意義がある。	4
C	①昔の子供時代の思い出が各々のお話で懐かしく思い、ほんわかとした気持ちになった。 ②人の話を聞くことにより、自分の記憶を思い出された。 ③これからの生き方も、過去の過程を思い起こすことで何らかのヒントが掴めるのではと思った。	4
D	①少ない時間の中で多くの話を聞かせて頂き、視野が広がり、豊かな気持ちにさせて頂きました。 ②人それぞれの生き方の中で自分の気持ちの感じ方でよりいっそう幸せな気持ちになれるのだなと思いました。 ③60歳を過ぎて年を重ねるごとに美しくきれいな心に慣れるように思います。輝く女性を目指して、これからも頑張れます。	5
E	①幼少期の過ごし方は年代によって違いはあれどもそんなに大きな差はないだろうと思っていたが、生まれた年代ではなく、育った地域、親の職業によって違いがあるのだとわかった。 ②(未記入) ③子育てにおいて、親が意識的に子供の環境を整えてあげることが重要なんだと思った。	5
F	①みなさんがどんどん笑顔になる。そして声のトーンも高く、声も弾んでくるから。 ②たくさんの子供の頃の遊びを聞いてよかったが「自分も同じようなことをして遊んだ」という記憶がない。今回もやっぱり記憶にない。 ③役立つかわからない。受講生の人々のお話を聴きたいのは、自分の記憶を思い出したいと思っているのか。	4
G	①他人の話を聞いて参考になった。 ②子供の頃の記憶は何十年も経ち、ある程度の印象がないと薄れていつたり、忘れていくものだ気づいた。 ③自分の子供の頃を回想できたことは日ごろ思い出すことがないので良かったと思う。	4

表7. 第六回授業（【講義と実習】心理劇①）感想

A	①勉強です ②自分は色々と思いつけなかった。 ③人の前で話ができること	未記入
B	①相手の話をよく聞いて活発に動く。 ②一つの課題に対しても個々反応が違い、性格が現れている。 ③自分の気持ちがない「とらわれ」も他者のコミュニケーションの中にある	4
C	①皆さんとも少しずつ慣れてきて楽しく過ごせたこと。 ②TPOに合わせてそれぞれに役付け(演技)をしていることを改めて思った。 ③自他共気分よく接するにはそれなりに、自己統制も必要であり、それは「ある意味否定的なものではなく、肯定すべきものであることと思う。	4
D	①今迄、人と接する時に役者になってがんばるという気持ちを持っていました。表現の仕方は違いますが、正解だと思いました。 ②やっぱりうそをつけない。正義感の強いまっ直様な性格なんだなあと再認識しました。 ③人に迷惑をかけない生き方としては今まで通りの自分でのいいのでは？と思いました。多くの方との良い出逢いを大切にしながら、これからもたくさんのご縁を求めていきたいと思いました。	5
E	①魚鳥木ゲームは心理学的にどのような意味があるのでしょうか？ ②うそを発言する時の声のトーン、行動など何かサインがあるのだと感じた。又、相手が私が発言した実話を何故嘘だと思ったのか知りたい。 ③私は相手が話す内容が嘘なのか、真実なのかはあまり重要ではないと思っています。相手に言動により、振り回されなければ良いと思います。	4
F	①レジュメを読んだ時は全く理解できなかったけれど、先生の講義で分かり易く説明して下さったことが良かったです。 ②小さい頃から嘘はいけないこと、悪いことだと言われていて、事実と全く反することは想像するだけで罪悪感で一杯になる。 ③役立つ。	4
G		欠席

表8. 第七回授業（【実習】心理劇②）感想

A	①自分に人前でこんなこともできると思いました。 ②人に溶け込むことができた。 ③役立つことも色々あります。	4
B	①演じる事が皆さん自然にできていて、バーチャルでありながら、現実のように体験されているふう感じられ興味深かった。 ②架空ではあるが、その立場になって、緊張して行動すると、難しい細部にも気がつく。 ③楽しい想像は人を笑顔にするが、喜ばしい事項も過度になると人には負担になるようだ。思い切った役になりきることが精神を開放されていると見ていて感じた。	4
C	①メンバーとも大分打ち解けてきて自然に楽しく過ごせたように思う。 ②振られるとそれなりに意識を持って演じるとかできることが面白かった。それも今までの経験からくるものも大きいと思う。 ③いろんなコミュニケーションを想像と体験を通して、この年齢になれば多少のことにもうろたえず、冷静に受け止めて対応しなければと思った。	4
D	①ゲーム一つ一つが新鮮で今まで経験したことがないので大きな刺激になりました。 ②積極的に参加することによってヒロインとしての感覚を味わうことができ、また一つ華やかな自分作りができたのでは！観客としては最高のショーを見せていただいた感じで、すごく良かったです。 ③自分の考え方は違う内容を話されたので、あ～そういう考えもありなんだと思いました。もう少し物事を深く考えて行動しようと思いました。	5
E	①あまり現実的でない想定に、自分がどのような行動を取るか、とても考えて、演じたつもりでしたが、終了後、当選を知った瞬間はもって心拍数が上がりパニックになるかとも思いました。 ②改めて私の性格はあまり深く考えずにひらめきで行動してしまうと気付かされました。	5
F	①みなさん笑顔だったから。 ②演じるのは難しい。 ③役立つ？時間を忘れて参加できたのは良かった。	4
G	①日常は遊び心で生活することがないので楽しい一刻でした。 ②人との意思疎通の難しさを感じた。 ③私の苦手な問題ばかりなので、常に汗だくで頑張っています。	4

表9. 第八回授業（【講義と実習】 動作法①）感想

A	①動作も人にやってもらってわかってくる ②自分ではできていると思っていました。 ③力を抜くこと、リラックスが大切だと思いました。	4
B	①心と身体をほぐす流れと呼吸法が分かった。 ②緊張していないようでも、他者から見るとわかり易いし、補助することで本人が動いている筋肉を意識しやすい。 ③解除する場面や指導する際にアクセスできそうです。	4
C	①日頃から運動不足なのでリラックスできた。 ②無意識に身体に負担をかけていたことに改めて気づいた。 ③気分的に左右される時、同時に身体の動きも気にするようになって過ごしたい。	4
D	①心と体との関わり方があまりわからなかったのですが、体を動かすことによって心も変わるのだなと思えました。 ②方に力が入っているだけで、多くのつながりがあって、力を抜いた時の自分の身体の状態が一番健康に良いのだなあと感じました。 ③今年から【サークル活動】に入らせていただいているのですが、皆さんに迷惑をかけないような声の出し方を探していたのですが、今日の授業で解決できました。ありがとうございました！	5
E	①動作法のことを全く知らなかったので、勉強になりました。 ②(未記入) ③仕事にもプライベートにも役立ちそうです。	5
F	①動作法を体験できて良かったです。 ②肩にかなり力が入っていて、力を抜こうとしても思うように抜けない。先生に手伝っていただいて初めて肩を開くという動作ができたように思います。 ③役立つ。肩を開くという動作が身についたら、自分の生活の質も変わるような気がしました。動作法を実践できる先生がいらっしゃる施設があれば行ってみたいと思うほど変化がありました。	4
G	①動作が心理的活動であることは理解できる。しかし、私は心＝動作になっていない部分もある。 ②本日は動作法を体験し、日頃自分ではみることができない箇所を意識して、動作することが非常に難しいのがよくわかった。 ③自分というものを知る上で、良い体験となったと思う。	4

表10. 第九回授業（【実習】 動作法②）感想

A	①自分の手の届かないところに手が届いた。 ②毎日の運動が良いのかな ③先生の言葉、色々教えてもらってありがたいです。	4
B	①自分の身体の固さと硬さ具合を確認できたこと。 ②他者の力を借りると自力と比較にならないほど可動域が広がる。 ③動作している時間はかなり負担であったが、2,3日後自力でも可動域が伸びた気がした。当日はリハビリをキャンセルした。	4
C	①先週と同様に日頃の運動不足が少しは改善された。 ②自分自身のことはわかっているようで気づかないところもあることに気づいた。 ③何事にも力を抜いて余裕を持って取り組むようにしたい。	4
D	①やわらかく人と接していきたいと思っている中、身体の力を抜く方法、また、いらぬ力を入れない方法を学ぶことができました。 ②心と身体はやっぱりつながっているのだなあ～と思いました。 ③今からでも遅くないから、一つの目標を持って達成したいと思える気持ちにさせて頂きました。仕事を退職してから新たな目標に向かって…。	5
E	①(未記入) ②心も身体もON/OFFが重要なのだと、また運動しているのだとわかった。 ③(未記入)	5
F	①眠くなるほどリラックスできたから。 ②体の力を抜くと心もリラックスできる。自分ももっと力を抜いて生活できる。 ③役立つ。動作法は私にあっていて感じた。動作法が勉強できてよかった。	5
G	①身体が軽くなったようで気分が良い。 ②日頃は改まって身体をストレッチすることがないので、筋肉が固くなっていることを知らされた思い出ある。 ③今後は生活にストレッチを取り入れて、身体の老いを遅くする必要があるとの思いを抱いた。	4

表 11. 第十回授業（振り返りとまとめ（座談会））感想

A	①一人家にいるより講座に集まった友達と話ができてとても良かったです。 ②話合うことによって自分に持っていないことを見いだせた。 ③一人ではいけない色々なところに出ていくこと。	5
B	①各自の受け止め方のご意見が参考になった。 ②「ほぐす」事は人間関係であり、身体の固さであり、自分の中のとらわれた思考であり、自分の気づいていない色々な場面に有効である。 ③思考傾向を理解しながら、対他者、対自分との楽な関係を築いていく。	4
C	①皆さんのお話を楽しく聞くことができた。 ②人は各々自分ストーリーがあり、生き方があること。 ③自分なりに生き方、死に方を考え生活していきたいと思う。	5
D	①受講生の皆さんとお友達になれて、たくさんのお話を聞かせて頂き、同じような思いをされていたということを知り、気持ちが楽になりました。でも一番は藤原先生の授業が最高に良かったからです。 ②コミュニケーションのとり方に悩みがありましたが、今回の講座により、自分自身が優しい中に強い心をもつことができて幸せな気分になりました。 ③人の気持ちを今まで以上に、大きく受け止めることができ、よく相手の話をきくことができるようになりました。多くの方とお友達になって、たくさんのことを知りたいと思えるようになりました。ありがとうございました。	5
E	①大学の講座に参加するようになり、普段あまり接点のない年齢の方と交わる機会は増えたが、一步踏み込んで相手の事を知ることができなかった。今回の講座はとても貴重な体験でした。 ②(未記入) ③(未記入)	5
F	①楽しい、新しい発見を与えてくれる場所であり、楽しく新しい刺激される先輩方々とお会い出来たから。 ②自分は人間観察が好きで他人を通して自分とはどんな人なのか、どんなふう生きていけばよいかをゆっくり見つけていくのかなと思いました。 ③役立つ。少なくとも私よりも長く生きた人の話は楽しく、刺激される。少しでも長く生きることが価値があると思える。	4
G	①他人の話を聞くことができたこと。 ②回想法、心理劇、動作法を体験して、最後に感想を答えるために考えたこと。 ③一時的に情動の活性化ができて、考えの再認識をすることができた。それが今後にどう反映するかは今わからない。	4

5. 抑うつ傾向と生活満足度の変化

第一回授業と第十回授業では講座参加による心理的变化を評価する指標として GDS 短縮版（抑うつテスト）と改定 PGC モラール・スケール（生活満足度テスト）を実施している。GDS 短縮版は 15 点満点で点数が高いほど抑うつ傾向が高いとされる。改定 PGC モラール・スケールは 17 点満点で点数が高いほど生活満足度が高いとされる。また 17 の項目は「心理的動揺」6 項目、「老いに対する態度」5 項目、「孤独感・不満足感」6 項目という 3 つの下位因子で構成されている。それぞれ点数が高いほど心理的動揺が少なく、老いに対する態度が良好であり、孤独感・不満足感が少ないとされる。第一回授業終了時（参加前）と第十回授業終了時（参加後）で実施した結果は、表 12 と表 13 の通りである。なお、F は参加後の実施が終了 2 ヶ月後となったため、参加前の結果も含めて参考値とし、平均には反映させていない。

抑うつ傾向については参加前の平均が 2.0 点だったのに対して、参加後は 1.5 点に肯定的変化が見られた。これは G の得点が 8 点から 2 点に変化している影響が大きく、参加者別に見ると G を含めて肯定的変化が 2 名、否定的変化が 3 名であった。

生活満足度については参加前の全項目の合計の平均が 12.00 だったのに対して、参加後は 13.33 に肯定的な変化が見られた。下位因子をみた場合にも心理的動揺と老いに対する態度に肯定的変化が見られた。孤独感・不満足感については平均で見た場合には変化は見られなかった。

表 12. 第一回授業修了時の抑うつ傾向と生活満足度

	GDS	PGCモラル・スケール			
		合計	心理的 動揺	老いに対 する態度	孤独感・ 不満足
A	1	13	4	4	5
B	1	10	2	3	5
C	1	15	4	5	6
D	2	14	6	3	5
E	1	15	6	3	6
F	(9)	(3)	(0)	(1)	(2)
G	8	5	1	1	3
平均	2.33	12.00	3.83	3.17	5.00

表 13. 第十回授業終了時の抑うつ傾向と生活満足度

	GDS	PGCモラル・スケール			
		合計	心理的 動揺	老いに対 する態度	孤独感・ 不満足
A	2	16	6	5	5
B	1	14	4	5	5
C	1	14	4	5	5
D	1	16	5	5	6
E	2	15	5	4	6
F	(11)	(2)	(0)	(0)	(2)
G	2	5	1	1	3
平均	1.50	13.33	4.17	4.17	5.00

6. 考察

6.1. 講座の目的について

今回の講座の目的である①心身の健康について心理学的に考えること、②臨床心理学の技法による健康づくりを体験し、自身の健康について気づきを得ることについては概ね達成することができたと考えている。参加者はそれぞれ「(体の力を抜くことを)自分ではできるとしていました」(第八回授業, A), 「(自分は)過去をすべて飲みこんで、今の自分の存在を認めることができています」(第四回授業, B), 「無意識に身体に負担をかけていたことに改めて気づいた」(第八回授業, C), 「自分の心持ちの感じ方でより一層幸せな気持ちになれるのだなあと思いました」(第五回授業, D), 「私の性格はあまり考えずにひらめきで行動してしまうと気付かされた」(第七回授業, E), 「体の力を抜くとリラックスできる。自分はずっと力を抜いて生活できる。」(第九回授業, F), 「日頃、自分ではみることのできない箇所を意識して、動作をすることが非常に難しいのがよくわかりました」など、自分の心身のありかたについての気づきを得ていた。

6.2. 抑うつ傾向と生活満足度の変化について

今回、抑うつ傾向、生活満足度ともに参加者全体としては肯定的な変化が見られた。抑うつ傾向については参加前の平均が2.0点だったのに対して、参加後は1.5点になっていた。しかし、抑うつ傾向についてはGの点数が8点だったのが2点に変化したことが、平均点の改善に大きく影響しており、他の参加者の傾向をみる限り、今回の講座参加が抑うつ傾向の改善に繋がるとはいえない。しかし、Gに関しては、第二回授業の感想で「話下手で、人前で話すことに大変勇気が必要だった」としているが、その後の感想では、人との関わりの中で自分に対する気付きがあったことが複数報告されている。苦手な人との関わりの中で、良好な関係を持つことができたことが、Gの抑うつ傾向の改善に繋がった可能性がある。

生活満足度については参加前の平均が12.00点だったのに対して、参加後は13.33点になっていた。生活満足度の下位因子では孤独感・不満足感には変化がほぼなく、老いに対する態度と心理的動揺に肯定的変化が見られた。特に老いに対する態度の変化は大きく、参加前の平均が3.17だったのに対し、参加後は4.17となっている。この理由として、参加者間の交流があげられると考えている。参加者の感想をみると、他参加者についての言及や、他参加者との関わりで自身についての気付きを得たとの記述が多く、全体を振り返っての感想（第十回授業）でも、良かった点として「講座に集まった友達と話し合うことができるとても良かったです」（A）、「各自の受け止め方のご意見が参考になった」（B）、「皆さんのお話を楽しく聞くことができた」（C）、「受講生の皆さんとお友達になれて、たくさんのお話を聞かせて頂き、同じような思いをされていたということを知り、気持ちが楽になりました」（D）、「大学の講座に参加するようになり、普段あまり接点のない年齢の方と交わる機会は増えたが、一歩踏み込んで相手の事を知ることでできなかった」（E）、「新しい発見を与えてくれる場所であり、楽しく新しい刺激される先輩方々とお会い出来たから」（F）、「他人の話聞くことができたこと」（G）と全員が参加者間の交流に言及していた。グループ・アプローチの中では他の参加者との交流が「一人だけじゃない」感覚、ともに分かち合える感覚につながることで⁽⁴⁾がこれまでも指摘されており、今回の講座でも参加者間での交流を促すことが、自身の抱える老いの不安を他の参加者とともに分かち合える体験となり、老いに対する否定的な態度が軽減されたと考えられる。

7. まとめ

今回の講座参加によって参加者は自身への気付き、人生への気づき、情動の活性化など様々な体験をしている。回想法、心理劇、動作法と3つの臨床心理学の援助技法に基づき、講座をおこなったが、そのいずれについても参加者の満足度は高く、肯定的な感想が多かった。満足度については、講座が進むにつれて高い評価をつける参加者が増えており、最終回が最も高く、前半五回と後半五回の満足度の平均を比べた場合も、前半が4.26に対し、後半が4.36とやや高い傾向がみられた。これは講座の良し悪しが影響しているというよりも、臨床心理学の援助技法を通して、参加者間の

交流が進み、参加者間での安心感や居心地の良さ、居場所感などが醸成された影響が大きいと考えている。この事は参加者の感想で他の参加者がいることについての肯定的な言及からも伺える。これらのことから徳島大学大学開放実践センターなど、地域住民が参加する場を臨床心理学の実践の場として考える場合、参加者の心身の健康づくりに寄与するためには、参加者間の関係づくり、場づくりが重要であると考ええる。その際には、参加者に対する見立てに基づき、援助技法の細部を最適化することはもちろん、実施者の態度も重要となるだろう。今回の講座では参加者が実施者について言及することもしばしば見られたが、実施者が、自由な雰囲気、適切な自己開示、参加者の安全に対する配慮をみせることは、個々の参加者が安心感を感じ、また参加者自身もそのように振る舞えるように後押しすることにつながると考える。今回の講座では実施者の態度が参加者間の交流にどの程度寄与したのかは明らかではないが、今後は地域住民の心身の健康に臨床心理学が寄与するための要因についてもより詳細に検討したい。

参考文献

- (1) 総務省統計局（2017）人口推計－平成29年2月報－
<http://www.stat.go.jp/data/jinsui/pdf/201702.pdf>（2017年3月1日取得）
- (2) 総務省統計局（2017）人口推計－平成28年2月報－
<http://www.stat.go.jp/data/jinsui/pdf/201602.pdf>（2017年3月1日取得）
- (3) 厚生労働省（2013）公的介護保険制度の現状と今後の役割
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/gaiyo/dl/hoken.pdf（2017年3月1日取得）
- (4) 藤原朝洋, 針塚進（2009）地域在住高齢者へのグループ動作法適用の試み リハビリテーション心理学研究, Vol. 36, No. 1, 31-42

Abstract

The purpose of this report is to discuss the significance of experience to a psychotherapy aiming for mental health promotion, which was held at an extension course of Center for University Extension. Seven participants experienced psychotherapy aiming for health promotion. Analyzed participants' Impression reports, score of Depression Scale and Morale Scale, it showed an Improvement in participants' depression tendency and morale. It is assumed that this improve was caused by their various notice which is brought from experience of psychotherapy based on the communication among participants.